



EntreMente

Ontdek, ontwikkel en ontspan

“Time to reset”

Meerdaagse retraite voor jongvolwassenen

Vrijdag 25 juli t/m maandag 28 juli 2025

Op de unieke locatie van Landgoed Huis Sevenaer

Ben je toe aan een resetmoment? Om bij te komen van dit jaar, even weg te zijn van alles wat je van jezelf of anderen moet? Misschien is het tijd om nieuwe keuzes te maken of ben je gewoon nieuwsgierig. Deze meerdaagse is speciaal voor jongvolwassenen om op een “down to earth”- wijze kennis te maken met een retraite die dit keer gegeven wordt op de unieke locatie van landgoed Huis Sevenaer. In een soort van proeverij kun je deze dagen, in een kleine veilige setting, nieuwe ervaringen opdoen en zo jezelf en anderen beter leren kennen. Er zullen verschillende workshops zijn gericht op zelfontwikkeling maar zeker ook tijd voor ontspanning en plezier. Juist deze ontspanning, het even weg zijn uit je dagelijkse routine, geeft ruimte om je hoofd leeg te maken en weer goed te kunnen voelen. Wie je bent, waar je echt blij van wordt en welke passende keuzes nodig zijn om jouw eigen pad te kunnen volgen.

Daag jezelf uit en gun jezelf deze ervaring.

De kracht van de tussentijd: even uit de drukte, terug naar jezelf

Deze retraite wordt gegeven door Susan Kluitman van EntreMente in samenwerking met verschillende workshopleiders en het Landgoed Huis Sevenaer.

De tussentijd (EntreMente is de Portugese vertaling) is een periode tussen twee fases in je leven. Je bent het één niet meer maar ook nog niet het andere. Vaak voelt dat begrijpelijk spannend, onzeker en soms ook wat leeg maar het geeft juist ruimte voor nieuwe kansen en groei. In de tussentijd kunnen mensen veranderen, nieuwe ideeën krijgen en anders met situaties en mensen omgaan. Zeker als je jong bent heb je nog veel invloed op hoe je omgaat met je gezondheid, moeilijke situaties, het stellen van grenzen en op tijd herkennen waar je valkuilen liggen. In deze retraite kun je samen met andere jongvolwassenen drie nachten en dagen ontsnappen aan de dagelijkse drukte en krijg je de ruimte om stil te staan bij deze fase en je inzichten/ bewustzijn te vergroten.

Reacties van deelnemers

“Door de retraite heb ik veel meer rust gekregen. De digitale rust die ik mezelf gaf hielp ook enorm, even niet moeten, niet alles hoeven lezen of zien”

“Ik voel me lossier en lichter”

“Wat veel indruk op mij heeft gemaakt is hoe snel het een veilige omgeving is. Je kent niemand, maar toch wordt het ijs al op dag één gebroken”

“De ademsessie gaf mij zoveel nieuwe inzichten! Het voelt eerst onwennig, maar als je eraan overgeeft brengt het je zoveel”

“Je denkt bij een retraite misschien meteen aan zweverig-gedoe, maar dat is het absoluut niet”

Wanneer

Vrijdag 25 juli 11.00 uur t/m maandag 28 juli 11.00 uur

Praktisch

- 1-2 persoonskamers
- Maximaal 8 deelnemers
- Leeftijd 18 tot 28 jaar
- Eigen bijdrage is 200 euro

Begeleiding

Susan Kluitman (1973) heeft ruim 30 jaar ervaring in het werken samen met jongeren en het versterken van hun mentale welzijn. Zij besloot dat het tijd is voor een vernieuwde aanpak en organiseert en begeleidt nu sinds een aantal jaren onder andere deze retraites voor jongvolwassenen.

Aanmelden

Aanmelden kan via de website: <https://entremente.nl/>

Voor meer informatie over de locatie bekijk: <https://www.huissevenaer.nl/>

Vragen of alvast telefonische kennismaken? Bel of app Susan: 0639395969



EntreMente

Ontdek, ontwikkel en ontspan

EntreMente gaat voor een nieuwe weg en aanbod die meer aansluit bij jongeren die zoekende zijn op hun pad. Bemoedigend en positief, en daarmee het mee helpen creëren van een bewuste en krachtige generatie die keuzes durven te maken vanuit hun hart en kiezen voor gezondheid.



Programma

Vrijdag 25 juli “Je Reis”

11.00- 11.30 uur Aankomst

11.30- 12.30 uur Startsessie

12.30 -13.30 uur Lunch

14.00- 16.00 uur Workshop

18.00- 19.00 uur Maaltijd

19.30- 20.30 uur Avondsessie met meditatie

Zaterdag 26 juli “Je rust”

08.30- 09.30 uur Ontbijt

10.00- 11.30 uur Ochtendsessie

12.30 - 13.30 uur Lunch

14.00 - 16.00 uur Creatieve Workshop

17.30 - 18.30 uur Maaltijd

19.30 - 21.30 uur Avondsessie met klankschalen

Zondag 27 juli “Je Kern”

08.30- 09.30 uur Ontbijt

10.00- 11.30 uur Ochtendsessie

12.30 - 13.30 uur Lunch

14.00 - 16.00 uur Creatieve Workshop

17.30 - 18.30 uur Maaltijd

19.30 - 21.30 uur Avondsessie met klankschalen

Maandag 28 juli

08.30 - 09.30 uur Ontbijt

09.30 - 10.45 uur Afsluitende sessie

11.00 - 11.30 uur Afscheid en vertrek